

甲南病院瓦版

非アルコール性脂肪性肝疾患 (飲酒が少量以下で脂肪肝がある疾患)



健診センター 上田 浩史 医師

以前の慢性肝疾患の主因は B 型肝炎ウイルス、C 型肝炎ウイルスでしたが、抗ウイルス薬の進歩により現在では非アルコール性脂肪性肝疾患が問題となっています。

この疾患は肥満や生活習慣病と深い関連があり我が国の一般成人の健康診断でこの疾患と診断されたのは男性で 40%、女性で 20%と報告されています。

近年、食の欧米化や運動量低下により肥満が増加しています。BMI が 23kg/m²未満であれば

この疾患の合併症は 10%以下ですが BMI が 30kg/m²以上であれば 80%と増加します。この疾患の状態が 10~20 年続けば 58%の人が肝硬変になりその後肝癌を発症します。また、この疾患の合併症として高脂血症が 50%、高血圧症が 30%、糖尿病が 30%もあり睡眠時無呼吸症候群などの合併も見られます。

しかし、この疾患は栄養指導で減量が成功すれば全例で肝機能障害が改善し脂肪肝も 60%は改善します。

毎年健診を受け肥満(BMI、腹囲測定)や肝機能異常(血液検査)、脂肪肝(腹部エコー)がないか等をチェックし異常があれば食事に気を付け適度な運動をし減量を心がけて下さい。改善しなければ健診センターに相談し栄養指導も考慮して下さい。

2020 年 10 月 19 日記